

Các Nhãn Mới Về Thực Phẩm Có Thể Giúp Bạn Lập Kế Hoạch Ăn Kiêng Duy Trì Sức Khỏe





Bảy Phương Thức Ăn Uống Đúng Cách

Ăn Uống thế nào cho đúng cách?
Các chuyên viên y tế khuyên:

1. Ăn nhiều loại đồ ăn khác nhau.

2. Duy trì trọng lượng hợp cho sức khoẻ.

3. Ăn theo chế độ ít chất mỡ, chất béo bão hòa và cholesterol thấp.

4. Ăn nhiều rau, trái cây và các sản phẩm ngũ cốc.

5. Dùng đường chỉ ở mức trung bình.

6. Dùng muối chỉ ở mức trung bình.

7. Nếu bạn uống rượu thì cũng ở mức vừa phải.

Các nhãn mới về thực phẩm có thể giúp bạn ăn uống cho đúng.



Các Nhãn Mới Về Thực Phẩm Và Bạn

Bạn đã thấy các nhãn mới về thực phẩm chưa? Chính phủ đã kêu gọi thay đổi các nhãn về thực phẩm. Giờ đây bạn sẽ dễ dàng thấy được những gì có trong thực phẩm mình sử dụng.

Nếu bạn muốn biết:

- Thực phẩm nào có ít chất béo và ít calorie hơn,
- Làm thế nào để kiếm ra các thực phẩm tốt, dùng nhanh và gọn, hoặc
- Làm thế nào để mua thực phẩm dùng vào việc ăn theo chế độ,

Các nhãn mới về thực phẩm có thể giúp bạn, và tập sách mỏng này có thể giúp bạn học cách sử dụng các nhãn mới đó.

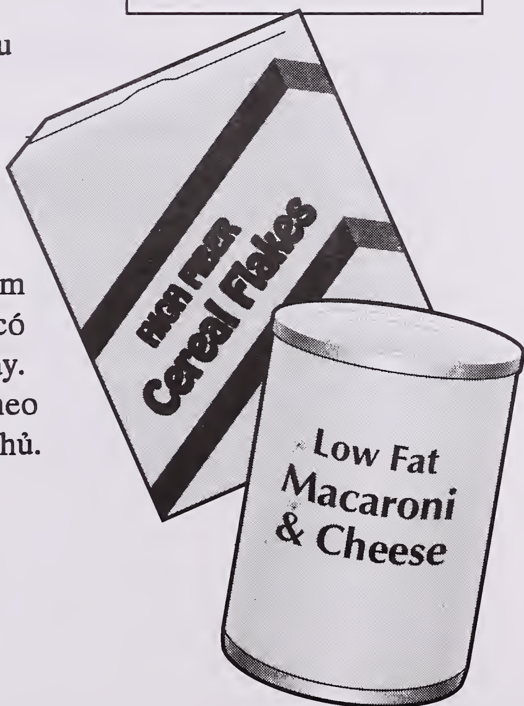


Các Chi Tiết Về Nhãn Ở Mặt Trước

Hãy nhìn mặt trước của gói đồ, bạn có thể thấy các chữ như "low fat" (ít chất béo) và "light" (nhẹ). Trước đây, các chữ này không có nghĩa như nhau ở tất cả các loại thực phẩm. Giờ thì giống nhau. Thí dụ chữ "light" trên nhãn cho bạn biết là ít calorie hơn hoặc ít chất béo hơn các loại thực phẩm thông thường. Nếu các bạn đang cố làm xuống cân, hãy tìm cho được các chữ như "light" và "low calorie". Người ta có thể giúp bạn tìm ra các thực phẩm ít calorie hơn. Các bạn có thể tin tưởng các chữ này. Các chữ đó phải tuân theo các qui luật của chính phủ.

Some Words You May See On Food Packages

low fat
high fiber
lean
sodium free
low calorie
light



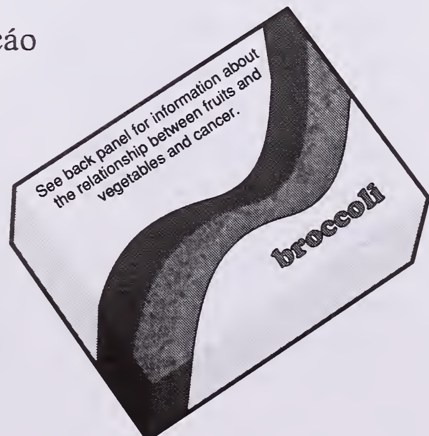


Thêm Các Chi Tiết Ở Mặt Trước

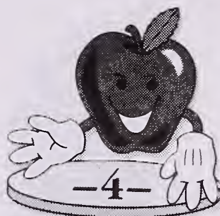


Một lần nữa, hãy nhìn mặt trước, các bạn có thể tìm được các chữ cho biết một số thực phẩm có thể giúp bạn tránh được vài bệnh. Các chữ này có thể cho biết là một thực phẩm ăn theo chế độ ít chất béo có thể giảm được bị ung thư. Hoặc là các chữ đó có thể cho bạn biết calcium sẽ giúp bạn giảm được khả năng bị bệnh về xương.

Các bạn có thể biết thêm về vấn đề này và những quảng cáo khác, xem trang 9 để biết số điện thoại.



Nhãn Mới Về Dinh Dưỡng



Hãy nhìn mặt bên hay mặt sau, các bạn sẽ thấy: **"Nutrition Facts."** (các chi tiết về dinh dưỡng) Khi các bạn thấy **"Nutrition Facts,"** các bạn cần biết đây là nhãn mới. Hãy xem khẩu phần sử dụng. Khẩu phần như nhau cho các loại thực phẩm giống nhau. Thí dụ một khẩu phần pretzel cũng khoảng khẩu phần khoai tây lát mỏng. Khẩu phần sử dụng có phân lượng khít khao với phân lượng thực sự mà người ta sử dụng.

Lượng calorie và chất dinh dưỡng ghi trên gói hàng được căn cứ trên khẩu phần sử dụng. Vì vậy nếu sử dụng khẩu phần gấp đôi, các bạn sẽ nhận được **gấp đôi** calorie và chất dinh dưỡng.

Nutrition Facts

Serving Size ½ cup (114g)
Servings Per Container 4

Amount Per Serving

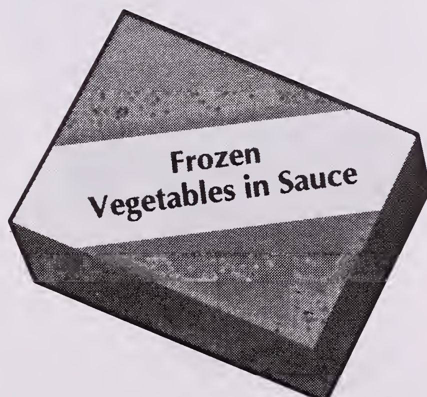
Calories 90	Calories from Fat 30
	% Daily Value*
Total Fat 3g	**5%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 300mg	**13%**
Total Carbohydrate 13g	**4%**
Dietary Fiber 3g	**12%**
Sugars 3g	
Protein 3g	

Vitamin A 80%	Vitamin C 60%
Calcium 4%	Iron 4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4





Các Chất Dinh Dưỡng Cần Cho Sức Khoẻ Tốt

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (228g)
Servings Per Container 2

Amount Per Serving	
Calories 250 Calories from Fat 110	
	% Daily Value*
Total Fat 12g	**18%**
Saturated Fat 3g	**15%**
Cholesterol 30mg	**10%**
Sodium 470mg	**20%**
Total Carbohydrate 31g	**10%**
Dietary Fiber 0g	**0%**
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A 4% •	Vitamin C 2%
Calcium 20% •	Iron 4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.



Hãy xem bản liệt kê các chất dinh dưỡng. Nhãn mới về thực phẩm cho cho thấy các chất dinh dưỡng quan trọng nhất đối với sức khoẻ của bạn.

Tìm Các Thực Phẩm Đúng Cho Bạn



Hãy xem mục này có tên là "% Daily Value" (Lượng bách phân hàng ngày). Hãy xem để thấy những chất dinh dưỡng bạn đang cần thêm như chất sợi chẳng hạn, có hàm lượng cao không, và để xem các chất dinh dưỡng bạn muốn giới hạn cho mình như chất béo và muối chẳng hạn, có hàm lượng thấp không. Hãy dùng một thí dụ là bạn đang ở chế độ cữ chất béo. Bạn muốn mua rau trộn nước sốt đông lạnh. Bạn lấy ra 2 hộp khác nhau. Lượng hàng ngày theo bách phân ghi trên một hộp thí dụ là 5%. Hộp kia ghi thí dụ 15%. Bạn chọn hộp nào? Hộp có ghi 5% bởi vì 5 thấp hơn 15.

Nutrition Facts
Serving Size 1/2 cup (114g)
Servings Per Container 4

Amount Per Serving	
Calories 90	Calories from Fat 30
	% Daily Value*
Total Fat 3g	**5%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 300mg	**13%**
Total Carbohydrate 13g	**4%**
Dietary Fiber 3g	**12%**
Sugars 3g	
Protein 3g	
Vitamin A 80% •	Vitamin C 60%
Calcium 4% •	Iron 4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

Bảng Liệt Kê Các Thành Phần Cấu Tạo





Hãy xem các thành phần cấu tạo. Các thành phần này được liệt kê theo thứ tự về hàm lượng hiện hữu trong thực phẩm. Nghĩa là thành phần thứ nhất là thành phần có hàm lượng lớn nhất trong thực phẩm.

Các bạn có bị dị ứng đối với một số các thàmh phần cấu tạo thực phẩm không? Giờ đây thì các bạn có thể biết dễ dàng hơn thực phẩm nào mình không nên dùng.

INGREDIENTS: CORN, WATER, SUGAR, SALT.



Ăn Uống Theo Đúng Các Nhãn Mới Về Thực Phẩm

Hãy xem các nhãn này. Thật là dễ đọc. Hãy sử dụng các nhãn đó để giúp mình dọn một bữa ăn tốt cho sức khỏe.





Các bạn có câu hỏi nào về các nhãn mới về thực phẩm không? Cơ quan Quản Trị Thực Phẩm và Dược Phẩm (FDA) có thể có một văn phòng tại cộng đồng của các bạn hoặc ở một thành phố gần đó. Hãy tìm số điện thoại của họ ở những trang màu xanh trong niên giám điện thoại.



Hoặc gọi miễn phí đến USDA số 1-800-535-4555 (các ngày làm việc từ 10 giờ sáng đến 4 giờ chiều, giờ Đông bộ) hoặc FDA số 1-800-EDA-4010 (24 giờ).





Vietnamese translation by
Binh Cong Nguyen
EEDC Language Center
2323 Beverly Blvd., Suite 208
Los Angeles, CA 90057

DEPARTMENT OF
HEALTH AND HUMAN SERVICES
Public Health Service
Food and Drug Administration

U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE
Food Safety and Inspection Service

DHHS Publication No. (FDA) 94-2273

April 1994